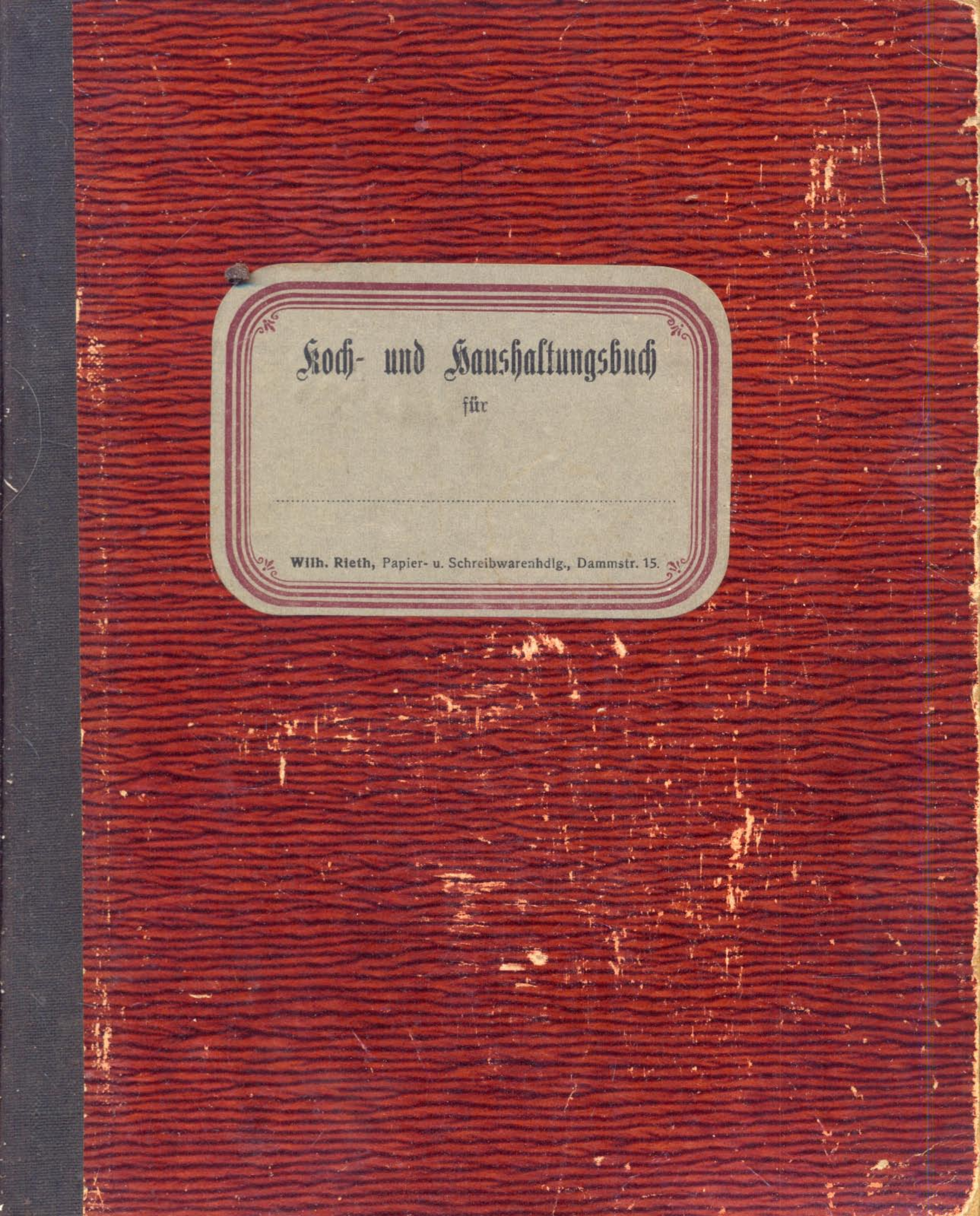

Koch- und Haushaltungsbuch
für
Wilh. Rieth, Papier- u. Schreibwarenhdlg., Dammstr. 15.

Koch- & Haushaltungsbuch.



Heilbronn, 6. Mai 1915.

1. Haferflockensuppe.

Für 6 Personen:

2 l Wasser	
1½ Eßl. Salz	0,01 M
6 Eßl. Haferflocken	0,08 M
4 Eßl. Rahm	0,10 M
Schnittlauch	0,01 M
Zusammen =	0,20 M

In das kochende Salzwasser streut man die Haferflocken ein u. läßt die Suppe etwa 15 Minuten durchkochen. Man kann ein Stückchen frische Butter in der Suppe mitkochen. Beim Anrichten rührt man die Suppe mit Rahm ab u. bestreut sie mit fein geschnittenem Schnittlauch.

Zubereitungszeit: ½ Std.

Heilbronn, 20. Mai 1915.

2. Grießklöße.

Für 6 Personen:

3/4 l Milch	0,18 M
3/4 l Wasser, Salz	
3/4 Pfd Grieß	0,38 M
1½ Eßl. Fett	0,09 M
	0,65 M

Man läßt den Grieß langsam unter stetem Rühren in die kochende Flüssigkeit einlaufen, salzt die Masse u. läßt sie dick kochen. Dann sticht man mit einem in Fett getauchten Löffel längliche Klöße ab, die man mit geröstetem Grieß abschmälzt.

Zubereitungszeit: 3/4 Std.

3. Salat.

Für 6 Personen:

Salat	0,20 M
3 Eßl. Essig	0,01 M
1½ Eßl. Öl	0,09 M
Salz, Pfeffer	0,01 M
Salatgrün	0,01 M
	0,32 M

Der Salat wird verlesen, mehrmals rasch gewaschen u. zum Abtropfen auf einen Seiher gelegt. In der Salatschüssel vermengt man Essig, Öl, Salz, Pfeffer u. das feingeschnittene Salatgrün, gibt den Salat zu u. mengt alles vorsichtig untereinander. Der angemachte Salat darf nicht lange stehen bleiben, weil er sonst zusammenfällt.

Zubereitungszeit: ½ Std.

V.

Heilbronn, 27. Mai 1915.

4. Geröstete Hafergrützsuppe.

Für 6 Personen:

1 Eßl. Fett	0,06 M
6 Eßl. Grütze	0,12 M
1½ l Wasser, Salz	
Schnittlauch	0,01 M
	0,19 M

Man röstet die Hafergrütze in heißem Fett schön gelb, löscht mit kaltem Wasser ab, füllt heißes Wasser nach, gibt Salz zu u. läßt die Suppe tüchtig durchkochen. Beim Anrichten bestreut man sie mit feingeschnittenem Schnittlauch.

Zubereitungszeit: 1½ Std.

5. Saure Kartoffeln.

Für 6 Personen:

3 ℔ Kartoffeln	0,12 M
Wasser, Salz	0,01 M
1½ Eßl. Fett	0,09 M
4 Eßl. Mehl	0,02 M
Gewürz, Essig	0,01 M
	0,25 M

Die Kartoffeln werden gewaschen, geputzt, geschält u. in Blättchen geschnitten. In heißem Fett röstet man das Mehl schön braun, löscht mit kaltem Wasser ab, gibt das Gewürz zu u. läßt den Beiguß tüchtig durchkochen. Kurz vor dem Anrichten gibt man die Kartoffelblättchen hinein u. läßt sie aufkochen. Beim Anrichten entfernt man Zwiebel u. Lorbeerblatt

u. gibt den Essig zu.

Zubereitungszeit: 1½ Std.

6. Geräucherte Bratwurst.

Für 6 Personen:

6 Bratwürste 0,90 M

heißes Wasser

Man läßt die Würste in heißem Wasser an der Seite des Herdes etwa 10 Minuten ziehen.

V.

Heilbronn, 3. Juni 1915.

7. Spinat.

Für 6 Personen:

Gemüse	0,20 M
Wasser, Salz	0,01 M
1 Eßl. Fett	0,06 M
2 Eßl. Mehl	
Zwiebel	0,01 M
Wasser oder Milch	
	0,28 M

Das Gemüse wird geputzt, mehrmals rasch gewaschen, im kochenden Salzwasser abgekocht, abgeschüttet u. abgeschnitt. Von Fett, Mehl u. feingeschnittener Zwiebel bereitet man eine gelbe Mehlschwitze, dämpft das Gemüse kurze Zeit darin, verdünnt mit Wasser oder Milch, gibt Salz zu

u. läßt das Gemüse tüchtig durch-
kochen.

Zubereitungszeit: 1 Std.

8. Spiegeleier.

Für 6 Personen:

6 Eier	0,72 M
1 Eßl. Fett, Salz	0,06 M
	0,78 M

In der Pfanne läßt man das Fett heiß werden, schlägt die Eier vorsichtig hinein, daß sie nicht ineinander fließen u. bäckt sie langsam an der Seite des Herdes, bis das Eiweiß fest geworden ist. Beim Anrichten bestreut man die Eier mit Salz u. feingeschnittenem Schnittlauch.

Zubereitungszeit: 20 Min.

9. Salzkartoffeln.

Für 6 Personen:

5 ℔ Kartoffeln	0,12 M
Wasser, Salz	0,01 M
	0,13 M

Große Kartoffeln werden gewaschen, dünn geschält u. in gleichmäßige Schnitze geschnitten; dann stellt man sie mit kaltem Wasser u. Salz auf, läßt sie weichkochen, u. schüttet sie ab u. stellt sie noch kurze Zeit zum durchdampfen an die Seite des Herdes.

Zubereitungszeit: 3/4 Std.

Heilbronn, 10. Juni 1915.

10. Einlaufsuppe.

Für 6 Personen:

1 Ei	0,12 M
1–2 Eßl. Mehl	0,02 M
2 l Fleischbrühe	
Schnittlauch	0,01 M
	0,15 M

Das Mehl wird mit dem Ei zu einem glatten, dünnen Teig angerührt; diesen läßt man in die kochende, durchgeseihte Fleischbrühe einlaufen u. die Suppe aufstehen.

Zubereitungszeit: 1/4 Std.

11. Siedfleisch.

Für 6 Personen:

1½ ℔ Rindfleisch	1,80 M
Suppengrün	0,05 M
2½ l Wasser	
1½ Eßl. Salz	0,01 M
	1,86 M

Die Knochen werden gewaschen u. mit kaltem Wasser aufgestellt. Das sorgfältig geputzte u. gewaschene Suppengrün gibt man der heißen, Salz u. das geklopfte, rasch gewaschene Fleisch der kochenden Brühe zu. Man läßt das Fleisch im geschlossenen Topf langsam weichkochen. Beim Anrichten wird das Fleisch in Scheiben geschnitten; diese mit Salz bestreut u. mit etwas Fleischbrühe übergossen.

Zubereitungszeit: 5/4 Std.

12. Gedämpfte Kartoffeln.

Für 6 Personen:

3 ℔ Kartoffeln	0,12 M
1½ Eßl. Fett	0,09 M
Salz	
	0,21 M

Die Kartoffeln werden vorgerichtet wie zu Salzkartoffeln, dann gibt man sie in heißes Fett, streut Salz darüber u. läßt sie im zugedeckten Topf langsam weichdämpfen. Die Kartoffeln müssen öfters umgewendet werden.

Zubereitungszeit: ¾ Std.

Kopfsalat.

Derselbe wird zubereitet wie grüner Salat. Siehe Regel No. 3.

Heilbronn, 17. Juni 1915.

13. Petersiliensuppe.

Für 6 Personen:

Petersilie	0,05 M
1 Eßl. Fett	0,06 M
3 Eßl. Mehl	0,02 M
Ei oder Rahm	0,08 M
	0,21 M

Die Petersilie wird geputzt, gewaschen u. feingeschnitten, alsdann wird sie in heißem Fett mit dem Mehl kurze Zeit gedämpft, mit kaltem Wasser abgelöscht, aufgefüllt, gesalzen u. gut durchgekocht. Beim Anrichten kann man die Suppe mit Ei oder Rahm abrühren.

Zubereitungszeit: 1 Std.

14. Pfannkuchen.

Für 6 Personen:

1 ℔ Mehl	0,27 M
1 l Milch	0,24 M
5 Eier	0,60 M
1 Eßl. Salz	
5 Eßl. Fett	0,30 M
	1,41 M

Von Mehl, Salz, Milch u. Ei bereitet man einen dünnen, glatten Pfannkuchenteig. In der Pfanne läßt man Fett heiß werden, gibt einen Teil des Teiges hinein, verteilt ihn gleichmäßig u. bäckt den Pfannkuchen unter Rütteln auf beiden Seiten goldgelb.

Zubereitungszeit: 1 Std.

15. Kartoffelsalat.

Für 6 Personen:

3 Pfd. Kartoffeln	0,12 M
Wasser	
2 Eßl. Öl	0,12 M
2-3 Eßl. Essig	0,02 M
Salz, Pfeffer, Zwiebel	0,02 M
heißes Wasser oder Fleischbrühe	
	0,28 M

Die gekochten, geschälten Kartoffeln werden in feine Rädchen geschnitten. In der Salatschüssel vermengt man Essig, Öl u. die übrigen Zutaten, gibt die Kartoffeln zu u. mengt alles vorsichtig untereinander, damit die Rädchen schön ganz bleiben.

Zubereitungszeit: 1 Std.

V!

Heilbronn, 24. Juni 1915.

16. Reissuppe.

Für 6 Personen:

6 Eßl. Reis	0,08 M
1½ l Fleisch- oder Knochenbrühe	
Mehl u. Milch	0,02 M
Schnittlauch	0,01 M
	0,11 M

Der Reis wird gewaschen, mit kaltem Wasser aufgestellt, zum Kochen gebracht u. abgeschüttet oder zweimal überbrüht, dann stellt man ihn mit wenig heißer Flüssigkeit auf u. läßt ihn langsam weichkochen. Von Zeit zu Zeit muß man immer wieder Brühe nachfüllen.

Zubereitungszeit: ½ Std.

17. Geräuchertes Schweinefleisch.

Für 6 Personen:

600 g Dürrfleisch	2,16 M
heißes Wasser	
	2,16 M

Das gewaschene Fleisch wird in schwach gesalzenes, kochendes Wasser gegeben u. langsam weichgekocht.

Zubereitungszeit: 1½ Std.

18. Kartoffelbrei.

Für 6 Personen:

3 Pfd Kartoffeln	0,12 M
Wasser, Salz	0,01 M
heiße Milch	0,08 M
	0,21 M

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält, in Schnitze geschnitten u. weichgekocht. Dann werden sie abgeschüttet, fein zerdrückt u. mit heißer Milch glatt gerührt. Der Kartoffelbrei wird dann noch solange gerührt oder geschlagen, bis er ganz weiß u. schaumig ist.

Zubereitungszeit: 3/4 Std.

Heilbronn, 1. Juli 1915.

19. Hackbraten.

Für 6 Personen:

1/2 ℔ Rindfleisch	0,60 M
1/2 ℔ Schweinefl.	0,78 M
2 kr. Weck	0,05 M
1 Ei	0,14 M
1/2 Eßl. Fett	0,03 M

Salz, Pfeffer, Mehl, Zwiebel, Petersilie	0,03 M
Weckmehl	0,05 M
Bratenzutat	0,02 M
Fett zum Anbraten	0,08 M
	1,78 M

Die Weck werden abgerieben, eingeweicht, ausgedrückt u. fein verzupft. Zwiebel u. Petersilie werden zerkleinert u. in heißem Fett gedämpft. Diese Zutaten gibt man mit dem übrigen Gewürz zu dem gehackten Fleisch u. mischt alles tüchtig untereinander. Man formt von der Masse einen länglichen Wallen, wendet ihn in Weckmehl um, läßt ihn in heißem Fett schön braun anbraten u. läßt ihn dann im Backofen

unter öfterem Begießen fertig braten.

Zubereitungszeit: 1½ Std.

Kriegshackbraten.

Für 4 Personen:

½ Pfd Hackfleisch
4-5 große, gekochte Kartoffeln
Gewürz

Die Zubereitungsart ist die gleiche.

20. Kohlraben.

Für 6 Personen:

Gemüse	0,24 M
Wasser	
1½ Eßl. Fett	0,09 M
4-6 Eßl. Mehl	0,03 M
heißes Wasser	
Rahm oder Milch	0,06 M
	0,42 M

Die Kohlraben werden geschält, in Scheiben geschnitten, gewaschen u. in Salzwasser weichgekocht. Dann bereitet man einen weißen Beiguß, füllt mit Gemüsewasser auf, gibt die Kohlraben zu u. läßt sie aufkochen. Die Kohlrabenblätter werden zubereitet wie Spinat u. als Kranz um das weiße Gemüse angerichtet.

Zubereitungszeit: 1 Std.

Salzkartoffeln.

Siehe Regel No. 9. V.

Heilbronn, 8. Juli 1915.

21. Brotsuppe.

Für 6 Personen:

Brot	0,05 M
2 l Wasser	
Salz	
Ei oder Rahm	0,10 M
	0,15 M

Das Brot wird in Stücke geschnitten, mit kaltem Wasser u. Salz aufgestellt, weichgekocht u. durchgetrieben. Nachdem die Suppe nochmals aufgekocht hat, rührt man sie mit Ei oder Rahm ab.

Zubereitungszeit: 1/2 Std.

22. Mondaminpudding.

Für 6 Personen:

1 l Milch	0,24 M
1/4 Pfd Mondamin	0,20 M
4–5 Eßl. Zucker	0,06 M
Vanille	0,10 M
1 Ei	0,14 M
	0,74 M

Die Milch wird mit dem Zucker u. Vanille zum Kochen gebracht. Das Mondamin wird mit dem Eigelb u. etwas kalter Milch glatt gerührt, zu der kochenden Milch gegeben u. dick gekocht; dann wird der Eierschnee leicht darunter gemengt u. die Masse in eine mit Wasser ausgeschwenkte Form gefüllt. Wenn der Pudding kalt ist, wird er gestürzt u. mit Fruchtsaft zu Tisch gegeben.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

23. Fruchtsaft.

Für 6 Personen:

1/2 Pfd Beeren	0,12 M
wenig Wasser	
4 Eßl. Zucker	0,05 M
	0,17 M

Die Beeren werden verlesen, gewaschen, zerdrückt u. mit einem Tuch fest ausgepreßt. Dann kocht man den Saft mit Zucker auf u. läßt ihn wieder kalt werden.

Zubereitungszeit: 3/4 Std.

Heilbronn, 15. Juli 1915.

24. Reisgemüse.

Für 6 Personen:

3/4 Pfd. Reis 0,30 M

kaltes Wasser

1 1/2 l heißes Wasser

1 1/2 Eßl. Salz }

40 g Butter } 0,10 M

0,40 M

Der Reis wird gewaschen, mit kaltem Wasser aufgestellt, zum Kochen gebracht u. abgeschüttet oder zweimal überbrüht. Dann stellt man ihn mit der nötigen heißen Flüssigkeit auf, gibt Salz u. Butter zu, läßt den Reis 5 Min. verkochen u. stellt ihn in die Kochkiste.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

25. Gulasch.

Für 6 Personen:

3/4 ℔ Rindfleisch	0,90 M
3/4 ℔ Schweinefleisch	1,10 M
1½ Eßl. Fett	0,09 M
4 Eßl. Mehl	0,02 M
Salz, Pfeffer, Zwiebel, Nelken, Lorbeerblatt	0,02 M
1–2 Eßl. Essig	0,01 M
warmes Wasser	
	2,14 M

Das Fleisch wird gewaschen, geklopft, in Würfel geschnitten u. in heißem Fett leicht angebraten. Dann nimmt man das Fleisch aus dem Topf, röstet in dem zurückgelassenen Fett das Mehl schön braun, löscht mit

kalten Wasser ab, gibt das
Gewürz zu u. läßt den Brei=
guß aufkochen. Dann gibt man
wieder das Fleisch zu u. läßt
es weichkochen.

Zubereitungszeit: 1½ Std.

V!

Heilbronn, 26. Aug. 1915.

26. Geröstete Griessuppe.

Für 6 Personen:

1 Eßl. Fett	0,06 M
6 Eßl. Grieß	0,10 M
1½ l Wasser	
1 Eßl. Salz	
Schnittlauch	0,01 M
	0,17 M

Die geröstete Grießsuppe wird zube=

reitet wie geröstete Hefengrützschup-
gen. Siehe Regel No. 4.

27. Dampfnudeln.

Für 6 Personen:

5/4 ℔ Mehl	0,32 M
Hefe	0,03 M
1/2 l Milch	0,12 M
1 Ei, 1/2 Eßl. Fett	0,21 M
2 Eßl. Zucker, 1 Eßl. Salz	0,01 M
zum Aufziehen:	
3 Eßl. Fett	0,15 M
Wasser oder Milch	
Salz oder Zucker	0,01 M
	0,85 M

Die Hefe wird mit Zucker glatt gerührt u. mit lauwarmer Milch aufgefüllt. In die Mitte des Mehles macht man eine Vertiefung, gibt

wenig Salz hinein u. verrührt von
der Mitte aus die aufgelöste Hefe
mit einem Teil des Mehles. Man
gibt nun noch die übrigen Zu=
taten zu u. verarbeitet alles
zu einem festen Teig, den
man zum Gehen in die Wärme
stellt. Dann formt man von
dem Teig gleichmässige Küch=
lein u. läßt sie nochmals
gehen. In einen Tiegel gibt man
eine halbe Tasse Wasser, einen halben
Eßl. Fett u. eine Messerspitze
Salz, läßt dies aufkochen, setzt
die Dampfnudeln hinein u.
läßt sie im fest zugedeckten
Topf etwa 20 Min. aufziehen.

Zubereitungszeit: 3 Std.

28. Gekochtes Obst.

Für 6 Personen:

2 ℔ Obst	0,30 M
Wasser, Zucker	0,02 M
	0,32 M

Das gewaschene, vorgerichtete Obst wird mit wenig Wasser u. dem nötigen Zucker aufgestellt u. kurze Zeit gekocht. Man gibt es kalt zu Tisch.

Zubereitungszeit: 1 Std.

V.

Heilbronn, 2. Sept. 1915.

29. Rotkraut.

Für 6 Personen:

Kraut	0,25 M
2 Eßl. Essig }	
1 Eßl. Salz }	0,02 M
2 Eßl. Fett	0,12 M
1 Zwiebel }	
1 Eßl. Zucker }	0,02 M
1 Tasse Wasser	
1 Pr. Pfeffer	
1 Kffl. Mehl	0,01 M
	0,42 M

Das Kraut wird von den schlechten Blättern, den harten Rippen u. den Dorsen befreit u. fein geschnitten; dann gibt man Salz u. Essig über das Kraut, beschwert

es gut u. läßt es womöglich über Nacht stehen. Dann dämpft man in heißem Fett fein geschnittene Zwiebel schön gelb, gibt das Kraut u. die übrigen Zutaten zu u. läßt es langsam weichdämpfen. Kurz vor dem Anrichten streut man etwas Mehl darüber.

Zubereitungszeit: 3 Std.

30. Frische Bratwürste.

Für 6 Personen:

6 Würste	0,90 M
h. Wasser oder Milch	
1 Eßl. Fett, Zwiebel	0,08 M
	0,98 M

Die Würstchen werden in heißes Wasser oder Milch gelegt bis sie

hart sind. Dann werden sie abgetrocknet u. in heißem Fett auf beiden Seiten vorsichtig gebraten.

Zubereitungszeit: 20 Min.

31. Schalenkartoffeln.

Für 6 Personen:

3 Pfd Kartoffeln	0,18 M
Wasser, Salz	0,01 M
	0,19 M

Mittelgroße Kartoffel werden gewaschen, mit kaltem Wasser u. Salz aufgestellt, weichgekocht u. abgeschüttet. Dann stellt man sie noch kurze Zeit zum Durchdampfen an die Seite des Herdes.

Zubereitungszeit: 1/2 Std.

V!

Heilbronn, 9. Sept. 19..

32. Tomatensuppe.

Für 6 Personen:

1/2 ℔ Tomaten	0,06 M
1 Eßl. Fett	0,06 M
3 Eßl. Mehl	0,02 M
1 Zwiebel, Salz	0,01 M
1 1/2 l Wasser	
1/2 Weck	0,02 M
	0,17 M

Die gewaschenen Tomaten werden in kleine Stücke geschnitten u. mit der fein geschnittenen Zwiebel im heißen Fett solange gedämpft, bis sich reichlich Brühe gebildet hat; dann gibt man das Mehl dazu, dämpft es auch noch kurze Zeit mit, füllt

das nötige Wasser auf, gibt Salz zu u. läßt die Suppe gut durchkochen. Kurz vor dem Anrichten wird die Suppe durchgetrieben. Man kann sie mit gerösteten Weckschnitten zu Tisch geben.

Zubereitungszeit: 3/4 Std.

33. Reisküchle.

Für 6 Personen:

	1/3 l Milch	0,08 M
400–125 Gr	~~1/3 ℔~~ Mehl	0,09 M
	2 Eier	0,30 M
	1 Eßl. Salz	
150 Gr	200 g Reis	0,25 M
1/2 l	3/4 l Wasser halb Milch, halb Wasser	
	Fett zum Backen	0,25 M
		0,97 M

Den Reis u. Wasser oder Milch

kocht man einen ganz dicken Brei. Wenn der Brei etwas abgekühlt ist, rührt man Mehl, Eier, Milch u. Salz darunter. Man bäckt von der Masse kleine, gleichmäßige Pfannkuchen.

Zubereitungszeit: 1-2 Std.

34. Apfelbrei.

Für 6 Personen:

2 Pfd	Äpfel	0,24 M
	Wasser, Zucker	0,03 M
		0,27 M

Die Äpfel werden gewaschen, geputzt, mit wenig Wasser aufgestellt u. weichgekocht. Dann werden die Äpfel durchgetrieben u. der Brei mit Zucker verrührt.

Zubereitungszeit: 1/2 Std.

Heilbronn, 16. Sept. 1915.

35. Rindsbraten.

Für 6 Personen:

1½ Pfd Rindfleisch	1,74 M
Salz, Pfeffer	0,01 M
Zwiebel, Gelbr., Brot	0,03 M
Fett	0,06 M
h. Wasser	
	1,84 M

Das Fleisch wird gewaschen, geklopft, mit Salz u. Pfeffer eingerieben u. in heißem Fett mit den Bratenzutaten auf beiden Seiten schön braun angebraten, dann löscht man mit heißem Wasser ab u. läßt den Braten im Bratofen im offenen Topf× oder auf dem Herd im

fest verschlossenem Topf langsam weich werden. Beim Anrichten wird das Fleisch in Scheiben geschnitten, der Beiguß durchgetrieben u. aufgesetzt.

Zubereitungszeit: 1½ Std.

+unter öfterem Begießen

36. Gelbrüben.

Für 6 Personen:

2 Pfd Gelbrüben	0,20 M
1 Eßl. Fett	0,06 M
Zwiebel, Petersil., Salz, 3 Eßl. Mehl	0,03 M
	0,29 M

Die Gelbrüben werden gewaschen, geschabt, in gleichmäßige Scheiben geschnitten u. ebenfalls gewaschen. In heißem Fett dämpft man fein geschnittene Zwiebel schön gelb, gibt die Gelbrüben nebst Salz u. etwas

Wasser zu u. läßt sie unter öfterem Rütteln weichdämpfen. Kurz vor dem Anrichten streut man das Mehl u. fein verwiegte Petersilie darüber.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

Salzkartoffeln.

Siehe Regel No. 9.

g.

Heilbronn, 23. Sept. 1915.

37. Wecksuppe.

Für 6 Personen:

1 l Wasser	
1 Tasse Milch	0,06 M
Salz	
1 Wr. Weck	0,04 M
	0,10 M

Zu der Suppe verwendet man Kloß=
brühe, Nudelbrühe oder Spätzlesbrühe.
In die kochende Brühe gibt man
etwas Milch u. die Weckscheiben u.
läßt die Suppe aufkochen. Beim
Anrichten bestreut man die Suppe
mit feingeschnittenem Schnittlauch
oder mit Muskat.

Zubereitungszeit: 10 Min.

38. Sauerkraut.

Für 6 Personen:

1 1/2 ℔ Kraut	0,23 M
Wasser	
2 Eßl. Fett	0,12 M
1 Eßl. Mehl, 1 Zwieb.	0,02 M
	0,37 M

Das Sauerkraut wird gewaschen, auf=
geblättert, mit wenig Wasser u.

etwas Salz aufgestellt u. recht lange u. langsam gekocht. Eine halbe Stunde vor dem Anrichten bereitet man von Fett, Mehl u. feingeschnittener Zwiebel eine gelbe Mehlschwitze, gibt diese zu dem Kraut u. läßt sie tüchtig mitkochen.

Zubereitungszeit: 3-4 Std.

39. Spätzle.

Für 6 Personen.

1 ℔ Mehl	0,27 M
3 Eier, Salz	0,45 M
1/2 l Wasser	
3 l Abkochw., Salz	0,01 M
	0,73 M

Von Mehl, Wasser, Salz u. den Eiern bereitet man einen dickflüssigen

Teig, den man so lange schlägt, bis
er Blasen wirft. Dann nimmt man
einen Teil des Teiges auf ein nass
es Brettchen u. schabt mit einem
breiten Messer lange, dünne
Spätzle in kochendes Salzwasser.
Sobald sie heraufkommen u. schäu-
men, nimmt man sie heraus, läßt
sie gut abtropfen u. legt sie auf
eine erwärmte Platte. Beim
Anrichten werden sie mit in
Fett geröstetem Weckmehl abgeschmälzt.

Zubereitungszeit: 1 Std.

V.

Heilbronn, 21. Okt. 1915.

40. Lauchsuppe.

Für 6 Personen:

1 Eßl. Fett	0,08 M
2-3 Eßl. Mehl	0,02 M
Lauch	0,03 M
1 1/2 l Wasser, Salz	0,01 M
1 St. Weck	0,04 M
	0,18 M

Der Lauch wird geputzt, gewaschen, in feine Streifen geschnitten u. in heißem Fett mit dem Mehl kurze Zeit gedämpft. Dann füllt man die nötige Flüssigkeit auf, gibt Salz zu u. läßt die Suppe gut durchkochen. Man gibt sie mit gebähten Weck=schnitten zu Tisch oder läßt im

Würfel geschnittene Kartoffel mitkochen.

Zubereitungszeit: 1 Std.

41. Kartoffelklöße.

Für 6 Personen:

3 ℔ Kartoffeln	0,12 M
Wasser, Salz	0,01 M
2 Eier	0,30 M
1 Ltr. Mehl	0,04 M
1 Eßl. Fett	0,08 M
Zwiebel, Petersil., Salz	0,01 M
Wasser zum Abk., Salz	0,01 M
	0,57 M

Die am Tag zuvor gekochten Kartoffeln werden geschält u. gerieben; dazu gibt man in Fett geröstete Weckwürfel, gedämpfte Zwiebel u. Petersilie,

Eier, Salz u. wenn nötig etwas Mehl. Man mengt den Teig tüchtig untereinander, formt schöne, runde Klöße daraus u. kocht sie in kochendem Salzwasser vorsichtig etwa 10 Min.

Zubereitungszeit: 1 Std.

42. Saurer Beiguß.

Für 6 Personen:

1½ Eßl. Fett	0,12 M
4–5 Eßl. Mehl	0,03 M
kaltes Wasser, Salz, Pfeffer, Zwiebel, Nelken, Lorbeerblatt	0,02 M
2 Eßl. Essig	0,01 M
	0,18 M

Man bereitet eine braune Mehlschwitze, löscht mit kaltem

Wasser ab, füllt heißes Wasser nach,
gibt das Gewürz zu u. läßt den
Beiguß tüchtig durchkochen. Kurz
vor dem Anrichten gibt man
etwas Essig zu.

Zubereitungszeit: 3/4 Std.

Spritzgebackenes!

280 gr. Butter schaumig rühren. 1/2 ℔ Zucker
2 Eier etwas Vanille Saft u. Schale
1 Zitrone 1/4 ℔ gem. Mandeln oder Hasel-
nüsse u. 1-1/2 ℔ Mehl etwas Back-
pulver zu einem Teig rühren u. durch
die Spritze in Ringform drücken u.
hell gelb backen.

S oder Ausstecherlein!

4 ℔ Mehl 2 ℔ Butter 2 ℔ Zucker
8 Eier 1 Zitrone.

Zimmtsterne!

1/2 Pfd Haferflocken durchmahlen, mit etwas Fett u. Zucker rösten.
60 gr. Butter, 2 Eier, 200 gr. Zucker schaumig rühren, etwas Zimt, 1/2 Päckchen Backpulver, 2 Tropfen Mandelöl, 1/4 Pfd Mehl darunter mengen, ausrollen, ausstechen u. mit dem Guß fertig machen.

Kokosbrätchen!

100 gr. Butter werden leicht gerührt. Das Eiweiß von 4 Eiern wird zu Schnee geschlagen. 125 gr Zucker u. der Saft einer kleinen Zitrone werden mit der Butter u. dem Schnee glatt gerührt, dann mengt man 250 gr bis 350 gr gemahlene Kokosflocken, soviel die Menge aufsaugt, darunter, formt kleine Kügeln, setzt diese auf ein bestrichenes Blech u. läßt sie schön gelb backen.

Eingemachte Stachelbeeren als Beilage zu Siedfleisch!

Auf 2½ ℔ Beeren rechnet man 1 ℔ Zucker. Zu 5 ℔ Beeren gibt man schon ½ Gläschen (i. d. Größe eines Senfgläschen) Essig. Die Beeren werden zuerst einige Zeit mit d. Zucker gekocht. Darauf gibt man den Essig dazu u. läßt die Früchte vollends dick einkochen.

— Rosinenbrötchen —

4 Eier, ½ Pfund Zucker, ¼ Pfd. Sultaninen, ½ – ¾ Pfd. Mehl.

Eier u. Zucker schaumig rühren, die gewaschenen, getrockneten Sultaninen u. das gesiebte Mehl untermischen, kleine Häufchen auf ein gebuttertes, mit Mehl bestäubtes Blech setzen, bei mittlerer Hitze backen.

Verschiedenes über unsere Nährstoffe.

Unser Körper besteht aus Wasser, Eiweiß, Fett, Stärkemehl, Zucker u. Salze. Durch körperliche u. geistige Arbeit, sowie durch die Tätigkeit der Organe werden fortwährend von diesen Stoffen verbraucht. Wir ersetzen sie wieder durch unsere Nahrungsmittel, die aus denselben Bestandteilen zusammengesetzt sind, wie unser Körper.

Das Wasser bildet den Hauptbestandteil unseres Körpers. Es ist in großer Menge im Blut u. Fleisch enthalten. Außerdem ermöglicht es die Verdauung u. die Ausscheidung der giftigen Zersetzungsstoffe. Nur Haut u. Nieren scheiden täglich 3 l Wasser aus. Wasser befindet sich in allen Nahrungsmitteln, u. wir geben es meistens bei der Zubereitung derselben

zu.

Das Eiweiß ist der Baustoff unseres Körpers. Es bildet die Körperzellen u. einen Hauptbestandteil unseres Blutes. Eiweißreiche Nahrungsmittel sind Fleisch, Eier, Fische, Hülsenfrüchte, Getreide, Milch u. Käse.

Das Fett dient in unserem Körper zur Wärmeerzeugung. Beim Einatmen verbindet sich der Sauerstoff der Luft mit dem Kohlenstoff des Fettes, u. dadurch entsteht eine Verbrennung in allen Teilen unseres Körpers. Das Fett lagert sich auch in unserem Körper unter der Haut u. um die innern Organe u. schützt sie vor der Kälte. Fett ist in allen tierischen Nahrungsmitteln enthalten u. in den pflanzlichen Ölen.

Stärkemehl u. Zucker (Kohlehydrate)

erzeugen auch in geringem Maße Wärme u. sparen Eiweiß.

Stärkemehl ist in den Kartoffeln, im Getreide u. in den Hülsenfrüchten enthalten. Alle Nahrungsmittel, die süß schmecken, enthalten Zucker.

Die Salze befinden sich in allen Teilen unseres Körpers u. sind auch in allen Nahrungsmitteln enthalten.

Ein erwachsener Mensch bei mittlerer Arbeit braucht täglich 50 g Fett, 60-80 g Eiweiß u. 400-500 g Kohlehydrate.

Angabe der Nährstoffe unserer Nahrungsmittel nach Prozente.

Milch:
87% Wasser
4% Eiweiß (Kaseïn)
4% Fett (Rahm)
5% Zucker (Milchzucker)
1% Salze

Fleisch:
70–73% Wasser
9–17% Eiweiß (Protein)
3–43% Fett
Salze, Geschmackstoffe

Hülsenfrüchte:
15% Wasser
25% Eiweiß (Legumin)
50% Stärkemehl
Salze, Fett, Zellstoffe

Getreide:
15% Wasser
9–13% Eiweiß (Kleber)
73% Stärkemehl
Salze, Fett, Zellstoff

Kartoffel:
76% Wasser
2% Eiweiß
20% Stärkemehl
Salze, Zellstoff

Ei:
73% Wasser
13% Eiweiß
11% Fett
1% Salze

Obst:

80–90% Wasser
Eiweiß, Fett, Stärkemehl,
Zucker, Salze, Säuren

Gemüse:

80–90% Wasser
Eiweiß, Fett, Stärkemehl,
Zucker, Salze.

Muster
zur Einrichtung
eines Haushaltungsbuches.

Datum		Gegenstand	Einnahme	Ausgabe
Mai	6.	Haushaltungsgeld	M 14.20	
"	"	1 Pfd Kernseife		M -.32
"	"	2 Pfd Soda		" -.12
"	"	1 Pfd Schmierseife		" -.22
"	"	1 Putztuch		" -.40
"	"	1 Bürste		" -.90
"	"	1/2 Pfd Haferflocken		" -.18
"	"	1 Pfd Salz		" -.10
"	"	Schnittlauch		" -.05
"	"	Rahm		" -.10
"	20.	1 l Milch		" -.22
"	"	1 Pfd Grieß		" -.43
"	"	1 Pfd Pflaumen		" 1.20
"	"	Salat		" 0.30
"	"	Essig		" -.10
"	"	Öl		" -.50
"	"	Pfeffer		" -.05
"	"	Salatgrün		" -.05
"	27.	1/2 Pfd Hafergrütze		" -.18
"	"	Schnittlauch		" -.03
"	"	10 Pfd Kartoffeln		" -.60
"	"	3 Pfd Mehl		" -.72
			M 14.20	M 6.77

Datum		Gegenstand	Einnahmen	Ausgaben
Mai	27.	Übertrag	ℳ 14. 20	ℳ 6. 77
"	"	1 ℔ Kaffee		" 1. 80
"	"	2 ℔ feiner Zucker		" –. 60
"	"	2 ℔ Würfelzucker		" –. 60
"	"	1/2 ℔ Kakao		" 1. 10
"	"	1/4 ℔ Tee		" –. 45
"	"	2 ℔ Seife		" –. 64
			ℳ 14. 20	ℳ 12. 26

Monatsabschluß.

Einnahmen	ℳ 14. 20
Ausgaben	" 12. 26
Ersparniß	ℳ 1 94

Datum		Gegenstand	Einnahmen	Ausgaben
Juni	3.	Ersparniß vom vor. Mon.	M 1.94	
"	"	Haushaltungsgeld	" 15.30	
"	"	Zimmt		M -.40
"	"	1 St. Zwiebel		" -.20
"	"	1 l Milch		" -.22
"	"	u. s. w.		

Das Haushaltungsbuch muß pünktlich geführt werden. Täglich müssen die Einnahmen u. Ausgaben eingetragen, nachgerechnet u. mit dem Gelde verglichen werden. Am Ende eines jeden Monats macht man einen Monatsabschluß u. am Schluße eines Jahres den Jahresabschluß.

Jahresabschluß

Jahresabschluß	Einnahmen	Ausgabe
Januar	ℳ 14.50	ℳ 11.95
Februar	" 15.—	" 13.72
März	" 14.80	" 11.76
April	" 16.30	" 14.53
Mai	" 14.20	" 12.26
Juni	" 15.30	" 13.64
Juli	" 16.10	" 14.20
August	" 14.—	" 13.75
September	" 18.50	" 15.23
Oktober	" 15.60	" 13.98
November	" 14.50	" 12.44
Dezember	" 14.80	" 13.37
	ℳ 183.60	ℳ 160.83

Einnahmen	ℳ 183.60
Ausgaben	" 160.83
Ersparniß	ℳ 22.77

Inhaltsverzeichnis

Suppen

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Milch-, Mehl- und Eierspeisen

Inhaltsverzeichnis

Verschiedenes